



釧路産イワシの特徴

- ①イサを求め、釧路沖に移動してきた夏頃に水揚げ。
- ②たっぷり餌を食べているので、大型で丸々として脂のノリが抜群！
- ③「北釧まいわし」として商標登録。8月9月のくしろプライド鰯魚。

イワシ缶に含まれる栄養価の特徴

EPA: 血管をしなやかにし、血液サラサラ効果。缶詰の方が生より含有量が多いとも!? 加熱しても壊れません。

カルシウム: 丈夫な骨や歯に。骨まで食べられる缶詰の含有量は、生イワシの4倍以上。

鉄分: 貧血と冷え予防。旬の時期に缶詰に加工することで含有量が生よりアップ!

イワシ缶とホウレン草の焼きギョウザ

材料 (20個分)

- イワシ缶詰(味噌煮) … 1缶 (150g)
- ホウレン草 … 1袋 (200g)
- たまねぎ(中) … 1/2個 (100g)
- 生姜(中) … 25g (1/2片)
- ギョウザの皮(大) … 20枚
- 塩 … 小さじ1
- 片栗粉 … 大さじ2
- EXオリーブ油 … 大さじ3
- ★ポリ袋(厚手・Lサイズ)

作り方



- ✓ 脳活性化
- ✓ 眼精疲労回復

- ①水洗いして根元を切り落としたホウレン草を粗みじん切りにする。塩を混ぜて10分置き、水気を絞って袋に入れる。
- ②生姜とたまねぎは、みじん切りにする。
- ③②と片栗粉、イワシ缶は汁ごと①の袋に入れる。袋をしっかり閉じ、よく揉みこむ。(写真①)
- ④皮の上半分に③をカレースプーン山盛り1杯位のせ、下の皮をかぶせて半月型にする。(写真②)
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、④を重ねらぬよう並べて弱めの中火で1分半焼く。裏返してふたをし、1分半焼く。香ばしく焦げ目がついたら完成♪

ポイント

- すぐに焼かない場合は薄力粉を振った皿に並べ、上からも薄力粉を振ってラップしておく。
- お好みで醤油または酢醤油、レモン醤油などでいただく。



写真①



写真②



「もっと食べよう!」考案者/栄養士・アスリートフードマイスター 佐藤あゆ美【健康キッチン・ループ(釧路市)】

くしろの野菜

発行者/地産地消くしろネットワーク(事務局:釧路市産業推進室 0154-31-4550)

